

Тютюнопаління і здоров'я жінки

Тютюнопаління - одна з найбільш розповсюджених шкідливих звичок, яка швидко переходить у хворобу, що характеризується як психологічною, так і фізичною залежністю від тютюну. Паління можна розглядати і як один із видів токсикоманії. Вдихати тютюновий дим у чотири рази шкідливіше, ніж вихлопні гази автомобіля безпосередньо з вихлопної труби.

Тютюновий дим містить близько 800 компонентів, які можна поділити на три групи:

1. Отруйні речовини - нікотин, оксид вуглецю (чадний газ), аміак, синильна кислота, метали (ртуть, кадмій, кобальт, нікель) та ін. Вони уражують нервову систему, особливо ту її частину, яка регулює роботу внутрішніх органів. Тютюнова інтоксикація призводить до загибелі нейронів головного мозку, що впливає на розумові здібності людини.
2. Канцерогенні речовини - бензпірен, бензатроцен, тютюновий дьоготь, який пригнічує антипухлинний захист організму і викликає рак.
3. Радіоактивні речовини - полоній-210, свинець-210, вісмут-210 та інші, які викликають розвиток недоброякісних пухлин ротової порожнини, органів травлення, дихання, виділення.

Вживання тютюну жінками завжди вважалося за ознаку поганого тону і засуджувалося. Так, в О.С. Пушкіна є звернення до красуні, яка нюхала тютюн:

Ти любиш нюхати не аромат квіток,
А згубне зілля гірколисте,
Обернуте в труїстий
Пушистий порошок.

А про куріння світських дам поет сказав би, мабуть, набагато дошкульніше, але за його часів жінки не курили, а тільки нюхали тютюн. Куріння серед жінок почалося лише всередині - кінці XIX століття. Проте до останнього часу курців-жінок було дуже мало.

Зараз ми переживаємо справжній цигарковий бум!

Хлопчики й дівчатка все частіше починають палити в 8-10 років. Це пояснюється тим, що у дітей, батьки яких палять багато років, з раннього дитинства розвивається залежність від тютюну. Дуже несприятливі наслідки паління для жіночого організму. Дівчата, які рано стали палити, гірше розвиваються розумово і фізично, частіше хворіють на бронхіт, ніж їхні ровесниці, що не курять. Дія нікотину на статеву функцію найчастіше виявляється в порушеннях менструації.

Абсолютно неприпустиме паління для вагітних жінок - це в 100% випадків призводить до ненормального розвитку дитини, появи аномалій. Якщо жінка палить в період вагітності, підвищується ймовірність викиднів (вдвічі частіше), можливість передчасних пологів, народження неповноцінних та мертвонароджених дітей. І це не дивно, тому що дитина теж "палить", тобто з кров'ю матері отримує отруйні речовини. Накопичення шкідливих речовин в організмі жінки: ізотопів полонія-210, свинцю, вісмуту та інших, призводить до генетичних уражень плода. Вони можуть супроводжуватись патологічними змінами серцево-судинної, ендокринної, нервової і інших систем, виникненням різних форм епілепсії, дефектів розвитку обличчя (заяча губа, вовча паща), шестипалості, водянки головного мозку.

У молодих матерів, які палять в період вагітності або дихають повітрям, забрудненим тютюновим димом, частота народження дітей з вродженими вадами серця і мертвонародження у два рази вища, ніж у тих, які не палять. Кожна п'ята загибла дитина залишилась би жити, якщо б їх матері не палили.

Якщо дитина і народилася своєчасно, вага її, низька (у середньому на 250 г), вона частіше хворіє (як правило, розвивається хронічний бронхіт), швидше втомлюється, у неї послаблений імунітет. Природжені каліцтва у дітей трапляються вдвічі частіше, коли їх матері палять.

Якщо жінка продовжує палити, коли вона годує дитину молоком, то отруєння продовжується, і дитина відстає в фізичному розвитку, погано спить, страждає розладами кишечника, відмовляється від грудей. Тобто жінки прирікають своїх дітей не тільки на залежність від цигарок, але і на хвороби, тому що такі діти живуть в стані хронічної гіпоксії (кисневого голодування), а це впливає на роботу серцево-судинної і нервової системи.

Паління негативно впливає на зовнішність жінки. Без сумніву тютюнопаління сприяє ранньому старінню шкіри. Вона поступово втрачає свою еластичність і свіжість, погіршується колір обличчя, вже в тридцять років вона набуває жовтувато-землистого (сіруватого) відтінку, з'являються ранні зморшки, від яких не врятує ніякий зволожувальний крем, голос втрачає свою чистоту, стає низьким, хриплим - грубий голос курця (втрата еластичності, запалення і потовщення голосових зв'язок). У роті порушується живлення ясен, розвивається пародонтоз, жовтіють і рано руйнуються зуби, з'являється специфічний запах із рота. Страждає, і волосся - воно стає тьмяним, втрачає блиск. Назавжди зникають жіночність, свіжість, чистота. Особливо такого негативного впливу зазнає організм дівчини. Якщо вона палить, її легко пізнати по несвіжому з жовтуватим відтінком обличчю, грубому голосу, запаленим очам, роздратованості, нервозності, різкості рухів.

Цього не минути й не курцям, якщо вони постійно перебувають у приміщенні, повітря якого насичене тютюновим димом - пасивне, або примусове паління. В середині 80-х рр. XX століття в Японії

було обстежено 200 тис. жінок, чоловіки яких були активними курцями. Виявилось, що пасивне паління збільшує ризик захворювання раком легень в 2 рази. Діти, які регулярно дихають тютюновим димом, в 4-5 разів частіше хворіють застудою і страждають отитами, крім того вони відстають у розумовому розвитку.

Головний винуватець раннього старіння шкіри - нікотин. Він викликає звуження судин, уповільнення кровообігу. Клітини шкіри і підшкірних тканин не одержують достатньої кількості поживних речовин і вітамінів. Порушується також постачання їх киснем, необхідним для процесів дихання й обміну в клітинах, оскільки з тютюновим димом в організм надходить оксид вуглецю, який витісняє кисень з червоних кров'яних тілець. Шкіра блякне, втрачаючи свій природний рожевий колір. Сполучна тканина, від якої залежить тургор шкіри, внаслідок токсичної дії нікотину потоншується і перероджується, що призводить до в'ялості шкіри обличчя й шиї, утворенню повздовжніх "старечих" складок. Обличчя набуває меланхолійного хворобливого вигляду. Якщо такі "тютюнові" зміни вже серйозні, відновити шкіру дуже важко. Жінки, які палять, виглядають старше своїх років, більшість з них набувають "мужеподібний" вигляд. Повернути здоров'я і привабливість можна, якщо своєчасно позбавитися від шкідливої звички.

Багато жінок не кидають палити через побоювання набрати зайву вагу. Спочатку, дійсно, людина повніше внаслідок пониження обміну речовин. Але через декілька тижнів обмін нормалізується і вага починає зменшуватися. В цей період доцільно дотримуватись молочно-рослинної дієти.

Паління імітує пригнічення голоду, і молоді дівчата іноді прибігають до нього, щоб "виправити" фігуру. Дійсно, нікотин зменшує перистальтику шлунка, що викликає втрату апетиту. Однак при цьому підвищується ймовірність виникнення гастриту. З'являється нудота, болі у шлунку, нездоровий колір обличчя, неприємний запах з рота. Це надмірна ціна для збереження своєї фігури.

У жінок паління негативно впливає на статеву активність та прискорює настання менопаузи. Деякі лікарі вважають, що паління є одним з факторів виникнення целюліту, так як воно затруднює постачання клітин киснем.

Відомо більш 25 захворювань, які викликані тютюнопалінням, більшість з яких небезпечні для життя.

Так як канцерогенні речовини, які містяться у тютюновому димі, пригнічують антипухлинний захист організму, у курців найчастіше розвиваються рак легень, шлунка, нирок, сечового міхура, а у жінок - ще і молочної залози.

Від впливу тютюнового диму страждає, перш за все, дихальна система. Розвивається хронічне захворювання дихальних шляхів - бронхіт курця. У курців виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки спостерігається у 10 разів частіше, ніж у тих, хто не палить. Особливо негативно отруєння тютюновим димом впливає на діяльність серцево-судинної системи. У 12 разів частіше трапляються захворювання серця: серцева недостатність, стенокардія, інфаркт міокарду, гіпертонія, ішемічна хвороба, інсульт.

Нікотинова залежність - це захворювання, внесене в міжнародні класифікації (відповідно до Міжнародної класифікації захворювань, прийнятої Всесвітньою організацією охорони здоров'я).

Щорічно на Землі, заданими ВООЗ, від хвороб, спричинених палінням, вмирає 1,5 млн. людей!

Боротьба з палінням ведеться в усьому світі. В багатьох країнах на державному рівні приймаються закони, які забороняють рекламу тютюнових виробів, паління в громадських місцях, продаж цигарок неповнолітнім. Крім реалізації державних програм по боротьбі з палінням, не менш важливо, щоб самі курці усвідомлювали масштаби шкоди, яку вони щоденно наносять своєму організму та оточуючим. Достатньо, щоб прокинулися здоровий глузд та інстинкт самозбереження. Щоб кинути палити, необхідно дуже захотіти цього. Відмовитися від куріння ніколи не пізно і краще це зробити раніше.

А про відчуття людини, яка відмовилася від паління, чудово сказав В. Маяковський у вірші "Я щасливий!":

Я
дихаю нині як слон,
хода
у мене
легка,
і ніч
пролетіла
мов дивний сон,
без кашлю .
і без плювка...
Я став
дотепником, веселуном,
ну просто - душа товариства.
Я порожевів,
поповніло лице,
енергія
так і кипить.
Громадянин,

вас
цікавить рецепт?
Відкрити?
чи
не відкрити?
... повідомлю:
віднині - я
назавжди
кинув курити.

Література

1. Білявський Г.О., Падун М.М., Фурдуй Р.С. Основи загальної екології.- К.: Либідь, 1995. – 368 с.
2. Василенко Л.Б. Основи безпеки життєдіяльності. 10 клас: Посібник для вчителя. -Харків: Ранок, 2001.-208 с.
3. Левицкий П.М., Язловецкий В.С. Вредалкоголя и никотина: Пособие для учителей. - К. Радянська школа, 1983. - 86 с.
4. Ягодинський В.М. Учням про шкідливість нікотину і алкоголю. - К.: Радянська школа, 1986, - 104 с.